

Yogahelg Margretetorp

9-10 April 2022

“Balansera din energi”

Lördag

09:15 Samling och välkomstfika

09.45 Tona in helgen – Träffa instruktörerna och dina yogavänner för helgen. Få information om det praktiska och genomgång av helgens program.

10.30 - 11.15 HathaYoga med Gabi – Släpp vardagen och landa in i nuet. Denna yogaklass arbetar vi oss igenom de klassiska positionerna och grundläggande andning. En skön start för helgen.

11.15 - 12.00 Klassen går över i en Vinyasa Yoga klass med Sabina där fokus blir på **andning tillsammans med rörelse**. Där vi medvetet skapar energi och låter den sprida sig genom hela kroppen.

12.00 - 13.15 Margretetorps berömda lunchbuffe

13.15 - 13.45 Workshop Ute “Balansera din energi med naturen” Kläder efter väder så fyller vi på oss med mindfulness och frisk luft i Margretetorps vackra natur och strand.

13.45 - 14.45 Fysisk workshop med Gabi “Energigivande positioner” - Vi utforskar och lär oss om några utvalda positioner. Tekniker, fördelar och hur du med hjälp av rätt teknik kan hjälpa dig själv på och utanför mattan.

14.45 - 15.15 Eftermiddagsfika och möjlighet till incheckning

15.15 - 16.00 Freepower med Sabina

En klass för Hetta, Yang och pondus. Låt explosivitet och kraft möta mjukhet och stillsamhet i ett format där just blandningen är tjustningen. Med stora, raka och utåtriktade rörelser är Freepower både frigörande och energigivande för både kroppen och sinnet - en riktigt häftig klass!

16.00 - 16.30 Yoga Nidra med Sabina

En meditationsteknik som även kallas yogisk sömn. Här låter vi kroppen somna in samtidigt som vårt sinne bibehåller fullt fokus och medvetande. Yoga Nidra hjälper oss att hitta en total djupavslappning som kan bidra till att lösa upp mentala och fysiska spänningar.

16.45 Egentid med möjlighet att nyttja Bastu & Badtunna

19.00 - Tvårätters middag (Förrätt och huvudrätt)

Söndag**07.00 - Starta dagen med lite kaffe/te & frukt**

07.30 - 08.15 Intuitiv Yoga med Sabina – Intuitiv yoga där hjärtat och kroppen får leda dig genom klassen i ett skönt flow. Fokus på vad som känns rätt istället för hur man tänker att det ska se ut, en klass för medveten närvaro.

08.15- 09.30 Frukostbuffé**09.30 - 10.15 Andningsworkshop med Gabi - "Andning som redskap"**

Under denna workshop får du en inblick i ditt andningsmönster, hur andningen fungerar rent fysiskt och fördelarna du får av att andas rätt.

10.15 - 11.15 EnergiYoga "BOOZT" med Gabi – En fysisk yogaklass där vi leker med energi vi skapar. Energi skapar energi, ju mer du ger desto mer får du tillbaka.

11.30 - 12.40 YinYoga "Balans" med Sabina - En helhetsklass där du får varva ner och landa i nuet, precis som det är. Yinyogan balanserar dig efter helgen och är en perfekt avslutning på helgen.

12.45 - 13.00 Tona ut helgen!**13.15 Lunch**